Kena

POSTRES SANOS Y LIGEROS

Sumario

Pasteles, tartas y pays

Disfrute las cualidades de las harinas integrales, preparando diferentes pasteles y *pays* rellenos con frutas de la estación, como plátanos, duraznos, manzanas, peras o mandarinas.

Pág. 8

Helados, nieves y sorbetes

Para los días de calor, nieves, helados ¡y hasta paletas! Siempre frescos y ligeros, ya sea como postre o para tomar a media tarde.

Pág. 20

Postres para los niños

¿Qué dar a los pequeños de la casa, que sea rico, pero también nutritivo? Aquí le ofrecemos algunas sugerencias llenas de sabor y energía, con ingredientes saludables, especialmente pensados para ellos.

Pág. 32

Productos *light*

Haga una compra inteligente cuando vaya al supermercado, llevando a casa productos bajos en grasa o en calorías, para elaborar sus postres. Le presentamos una lista con gelatinas, jugos, chocolates, leches y otros ricos ingredientes, que le servirá como guía, a la hora de adquirir sus productos.

Pág.42

Recetas con latas y preparados

Con frutas, mermeladas y otros ingredientes enlatados, prepare postres en un abrir y cerrar de ojos.

Pág. 48

Fresas, frambuesas y zarzamoras

Frescas, versátiles y de un sabor acidito y delicioso, las moras son los ingredientes estrella de esta rica sección, que presenta pasteles, mousses, gelatinas y tartas, que encantarán a chicos y grandes.

Pág. 50

Tarta napolitana helada

15 porciones

150 g de galletas bajas en calorías, molidas
90 g de margarina a temeratura ambiente
3/4 de litro de helado de fresa, light
3/4 de litro de helado de chocolate, light
3/4 de litro de helado de vainilla, light
100 g de nueces picadas

1. Mezcle las galletas molidas con la margarina, hasta formar una pasta. Acomode en el fondo de un molde circular desarmable de 23 cm. de diámetro.

2. Coloque una capa de helado de chocolate y congele, 15 minutos. Después una capa de helado de fresa y congele. Repita la operación con el helado de vainilla.

3. Espolvoree las nueces y vuelva a congelar.

4. Antes de servir, despegue con un cuchillo mojado en agua hirviendo, las orillas de la tarta, desmolde y sirva de inmediato.

Tarta de duraznos

8 porciones

Base

1 1/4 tazas de harina integral
1/4 de cucharadita de sal
1/4 de taza de leche descremada
3 cucharadas de aceite vegetal
1/2 taza margarina, derretida
6 duraznos naturales, rebanados
2 cucharadas de margarina
2 tazas de leche descremada
2/3 de taza de azúcar, baja en calorías
3 yemas
1 cucharada de fécula de maiz
1 cucharada de esencia de vainilla

1. Mezcle el harina y la sal.

2. Aparte, revuelva la leche descremada con el aceite.

3. Añada de un solo golpe la mezcla de leche a la de harina.

4. Cubra con un plástico autoadherible y deje reposar en el refrigerador durante 15 minutos.

5. Extienda la masa con un rodillo y forre un molde cuadrado para tarta.

6. Hornee a 175°C, durante 25 minutos, con frijoles crudos u otro cereal pesado encima, para que la tarta no pierda su forma.

7. Para hacer el relleno, coloque en el fuego los duraznos rebanados con la margarina y el azúcar y déjelos unos cuantos minutos, sin que cambien de color. Retírelos del fuego y escúrralos sobre papel.

8. Hierva la leche con la mitad del azúcar. Aparte, mezcle las yemas, la fécula y la otra mitad del azúcar y bata con un batidor de globo. Conforme se caliente la leche, agregue unas cucharadas de ésta a la mezcla de yemas, para temperarla.

9. Cuando la leche suelte el primer hervor, añada la mezcla de yemas, pasándola por un colador. Mueva constantemente hasta que se espese, añada la vainilla y retire del fuego.

10. Ya fría, vierta la crema a la tarta y cubra con los duraznos.

Variación:
Puede cambiar los duraznos cocinados por mangos al natural y omitir la margarina.

Paquetitos de pera

8 porciones

- 4 peras mantequilla sin cáscara finamente rebanadas
- 2 cucharadas de margarina suavizada
- 3 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharada de "all spice"
- jugo de 1/2 limón
- 2 tanto de masa para tarta (siga la receta de las tartaletas tropicales)
- azúcar glass

1. Mezcle los primeros cinco ingredientes en un tazón y deje reposar unos minutos.

2. Corte la pasta en ocho cuadrados y colóquelos sobre una charola previamente engrasada.

3. Rellene repartiendo la mezcla de peras y cierre la pasta, barnice.

4. Hornee a 175°C hasta que se doren. Deje enfriar y espolvoree un poco de azúcar glass.

Tartaletas de mandarina

8 porciones

Pasta

- 1 2/3 de tazas de harina integral, cernida
- 1 pizca de sal
- 1/4 de taza de margarina suavizada
- 1/4 de taza de azúcar baja en calorías
- 1 huevo ligeramente batido
- 1/2 cucharadita de esencia de vainilla

Relleno

- 1/2 tazas de margarina
- 1 mandarina
- 1 taza azúcar baja en calorías
- 4 huevos
- 1/4 de taza de fécula de maíz, cernida
- 1/2 taza de jugo de mandarina
- • mandarina en gajos

1. Para preparar la pasta, haga una fuente de harina y la sal, añada la margarina en trozos y mezcle poco a poco. Agregue el azúcar e incorpore.

2. Haga un pozo en el centro y vierta el huevo y la vainilla. Incorpore lentamente con el resto de los ingredientes hasta formar una masa. Envuelva en plástico y refrigere durante 20 minutos.

3. Extienda con rodillo sobre moldes individuales para tarta previamente engrasados, pique con un tenedor y cueza con un cereal pesado encima, durante diez minutos, a 180°C, retire el peso de las tartaletas y cueza durante ocho minutos más.

4. Para hacer el relleno, derrita la margarina, añada la cáscara de la mandarina rallada, caliente ligeramente y retire del fuego.

5. Bata el azúcar con los huevos, hasta que cambien de color. Añada la fécula y el jugo de mandarina sin dejar de batir. Incorpore esta segunda mezcla a la de margarina y caliente a fuego medio sin dejar de mover hasta que hierva. Retire del fuego y refrigere para que se enfríe.

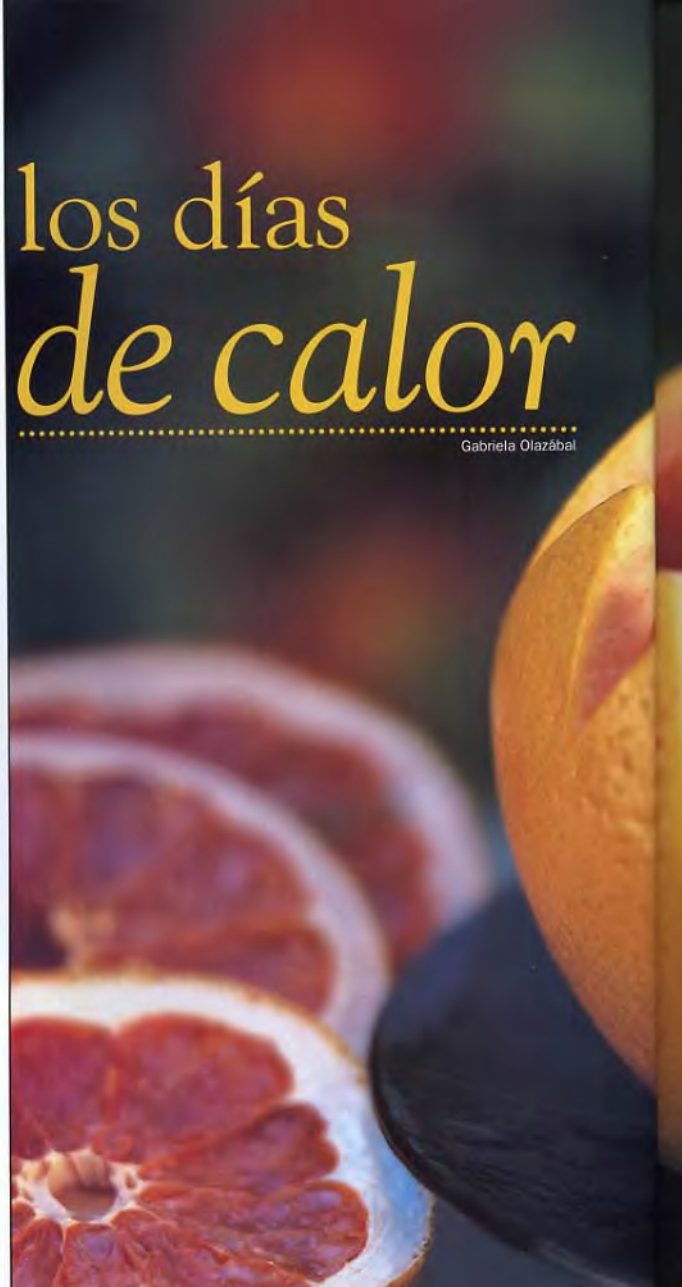
6. Bata la mezcla hasta que se suavice, viértala a la costra y hornee durante 15 minutos a 180°C. Cuando esté fría, decore con gajos de mandarina

Consejo:
Para cocer la pasta, coloque un papel de aluminio encima con algún peso, para que la masa no se infle. Puede poner frijoles o pesas que se venden en las tiendas especializadas en repostería.

Para los días de calor

Refrescantes helados, sorbetes y nieves, bajos en calorías, con salsas y acompañamientos light.

Gabriela Olazábal



Nieve de toronja

1/2 taza de miel de maíz, *light*
1 2/3 tazas de jugo de toronja
1 toronja

1. Ponga en el fuego la miel hasta que esté tibia.
2. Agregue cuatro cucharadas de jugo y mezcle bien. Vierta sobre el resto del jugo y revuelva perfectamente.
3. Ponga la mezcla en la máquina para hacer helado hasta que tenga la consistencia deseada. Sírvalo dentro de una toronja limpia y decore con los gajos de toronja.

Consejo:
Si no cuenta con máquina para hacer helados, meta la mezcla en el congelador y revuelva cada media hora, dos o tres veces, para evitar que se formen cristales.

Nieve de kiwi

100 g de sustituto de azúcar
1/2 limón
400 g de pulpa de kiwi, hecha puré

1. Hierva el sustituto de azúcar con media taza de agua y el jugo de limón, hasta obtener una miel. Deje enfriar y mezcle con el puré de kiwi.
2. Coloque en la máquina para hacer helados hasta obtener la consistencia deseada, congele y sirva.

Sorbete de piña y yoghurt

250 g de piña de lata, hecha puré
155 g de sustituto de azúcar
1/4 de taza de miel de maíz *light*
1/2 cucharadita de grenetina sin sabor, hidratada en una cucharada de agua
250 g de yoghurt natural bajo en grasa
- **galletas bajas en calorías**

1. Combine la piña, el azúcar y la miel y ponga a fuego medio hasta que se disuelva el azúcar; aumente el fuego hasta que hierva y retire de la estufa.
2. Agregue la grenetina a la mezcla de piña, moviendo hasta que se disuelva, ponga en el procesador o la licuadora y añada el yoghurt.
3. Coloque en la máquina de hacer helados, hasta obtener la consistencia deseada, y congele hasta que esté firme.
4. Sírvalo con las galletas.

Consejo:
Sírvalo a media tarde, para formar el café.

Paletas heladas de sabores

- **fruta de la estación**
- **endulzante**

1. Haga un puré con la fruta deseada, añada agua y el endulzante en cantidad suficiente para tener un agua con sabor y ponga en moldes para hacer paletas. Congele.

Los postres de Linda Mc Cartney

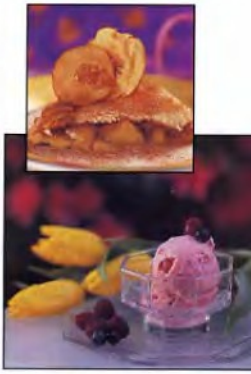
Las recetas originales del libro de la que fuera esposa del famoso ex beatle Paul Mc Cartney, y quien rescató para sus recetas, los ingredientes que la naturaleza nos brinda. En esta sección, la combinación perfecta de sabores y aromas, hará de estas recetas, sus favoritas.

Pág. 58

Con fruta

Sencillos de preparar, pero con una presentación que se antoja al verla, le ofrecemos recetas para cerrar con broche de oro una comida o una cena

Pág. 74



MAS postres, MENOS calorías

¿Alguna vez se ha preguntado cuántos postres se podría comer a cambio de un brownie de chocolate o de una porción de hot fudge, o de un pay de queso?

Aquí le decimos a qué equivalen éstos y otros deliciosos postres, para que sólo se dé un "lujo" de vez en cuando, y en su lugar escoja una mayor cantidad de postres, por casi las mismas calorías.

Pág. 84

Con jocoque y yoghurt

Dos ingredientes que se encuentran fácilmente en supermercados, tiendas naturiasta y heladerías, y que son la base para elaborar ricos y saludables postres. Pruébelos y sorprenda a todos en el desayuno o la merienda.

Pág. 66

Índice de recetas

PASTELES

10 Triángulos de plátano y chocolate
54 Pastel austriaco de chocolate con frambuesas
60 Pastel de almendras
61 Pastelillos de manzana
62 Rollo relleno de fresas
76 Pastelito ligero con fruta
84 Pastel de chocolate
93 Brownie con cubierta de chocolate

PAYS, TARTAS Y TARTALETAS

10 Tarta rústica de duraznos
Tartaletas de manzana
12 Tartaletas tropicales
14 Tarta napolitana helada
Tarta de duraznos
16 Paquetitos de pera
18 Tartaletas de mandarina
48 Tarta de yoghurt
49 Tarta de duraznos en agua
52 Tarta roja
74 Tartaletas de fresa y yoghurt
78 Tartaletas de fruta fresca
86 Pay de queso
94 Tarta de manzana

HELADOS Y NIEVES

20 Nieve de toronja
22 Nieve de kiwi
Sorbete de piña y yoghurt
25 Paletas heladas de sabores
27 Sorbete de melón
Helado de mango
28 Nieve de coco
Helado de yoghurt y fresa
30 Helado de capuchino

PANQÉS Y MUFFINS

32 Panquecitos de plátano y naranja
34 Muffins de avena, naranja y miel
38 Panqué integral de plátano y nuez
48 Bisquets integrales con mermelada

POSTRES

34 Ensalada de colores con aderezo de naranja
36 Bolas de crema de cacahuate
40 Postre de avena y manzana
52 Malteada de fresa
61 Ensalada de frutas tropicales
64 Galletas de limón
Galletas de chocolate
Cuadros de nuez
66 Parfait de durazno
70 Copas de yoghurt
Crema de limón con fresas y ciruelas
88 Crepas suzette
91 Hot fudge con helado

FLANES, GELATINAS Y MOUSSES

49 Flan de leche light
50 Mousse de yoghurt de chocolate con moras
Mousse de queso crema a la frambuesa
54 Gelatina de frambuesas
56 Mousse de zarzamora
66 Mousse de chocolate
68 Mousse de zarzamora
72 Molde de cereza y chocolate
80 Mousse de chabacano y plátano

Sorbete de melón

1 2/3 tazas de puré de melón
90 g de sustituto de azúcar
1/4 de taza de miel de maíz, *light*
1 melón mediano

1. Coloque el puré en el procesador o la licuadora, añada el sustituto de azúcar y la miel y mezcle muy bien. Refrigere durante una hora.
2. Ponga la mezcla en la máquina para hacer helados hasta obtener la consistencia deseada. Congele hasta que esté firme y sirva en la mitad de un melón, con las orillas cortadas en zigzag.

Helado de mango

225 g de queso tipo *cottage*
150 g de yoghurt bajo en grasa
1/2 taza de miel de maíz *light*
1 cucharadita de esencia de vainilla
- **puré de mango**
- **galletas de avena**

1. Ponga el queso *cottage* en el procesador o la licuadora, hasta que esté muy suave. Agregue el yoghurt, la miel y la vainilla y mezcle hasta suavizar perfectamente.
2. Añada tres partes de esta mezcla por una parte de puré de mango y revuelva nuevamente. Deje enfriar y coloque en la máquina para hacer helados hasta obtener la consistencia deseada.
3. Congele hasta el momento de servir.
4. Acompañe con una salsa de mango hecha con puré de esta fruta y adorne con galletas de avena.

Nieve de coco

1 2/3 tazas de pulpa de coco
90 g de sustituto de azúcar
1/4 de taza de miel de maíz, light
1 coco

1. Ponga la pulpa en la licuadora o en el procesador de alimentos. Agregue el azúcar y la miel y mezcle.

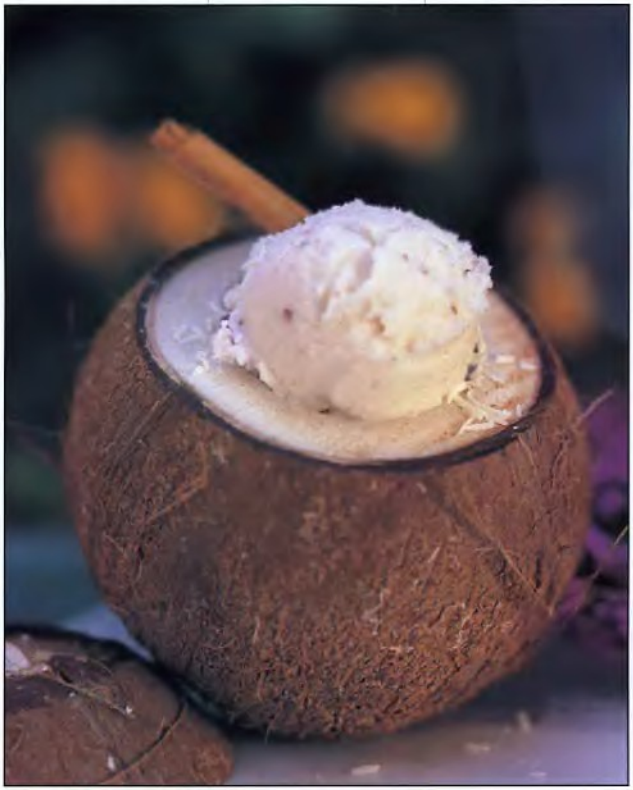
2. Refrigere y ponga en la máquina para hacer helados, hasta obtener la consistencia deseada. Congele y sirva dentro de un coco partido.

Helado de yoghurt con fresas

250 g de fresas, lavadas y sin rabito
1 l de yoghurt bajo en grasas
1 cucharada de queso crema, *light*
125 g de sustituto de azúcar

1. Mezcle las fresas, el yoghurt, el queso y el azúcar y bata hasta que todo se disuelva perfectamente.

2. Ponga en la máquina para hacer helados hasta obtener la consistencia deseada. Congele hasta la hora de servir.



Helado de capuchino

1/3 de taza de leche descremada
20 g de café de grano
1 rama de canela
225 g de yoghurt, bajo en grasa
1 cucharada de café soluble
1/2 taza de miel de maple, light
1 cucharadita de esencia de vainilla

1. Caliente la leche con el café y la canela. Cuele y deje enfriar. Añada el café soluble.
2. Agregue a la mezcla el yoghurt, la miel y la vainilla, revolviendo hasta que esté muy suave.
3. Déjelo enfriar y póngalo en la máquina para hacer helado.
4. Congélelo hasta que lo vaya a servir.

Agradecimiento Platos:
El Palacio de Hierro
Centro, Durango, Santa Fé, Coyoacán, Perisur, Polanco

Ricos ... ¡y también nutritivos!

Cecilia Galván

¿No sabe qué dar a los niños o a la familia, ya sea de postre o a media tarde? Si desea postres nutritivos, saludables y bajos en calorías, aquí tiene ricas sugerencias.

Muffins de plátano y naranja

10 piezas

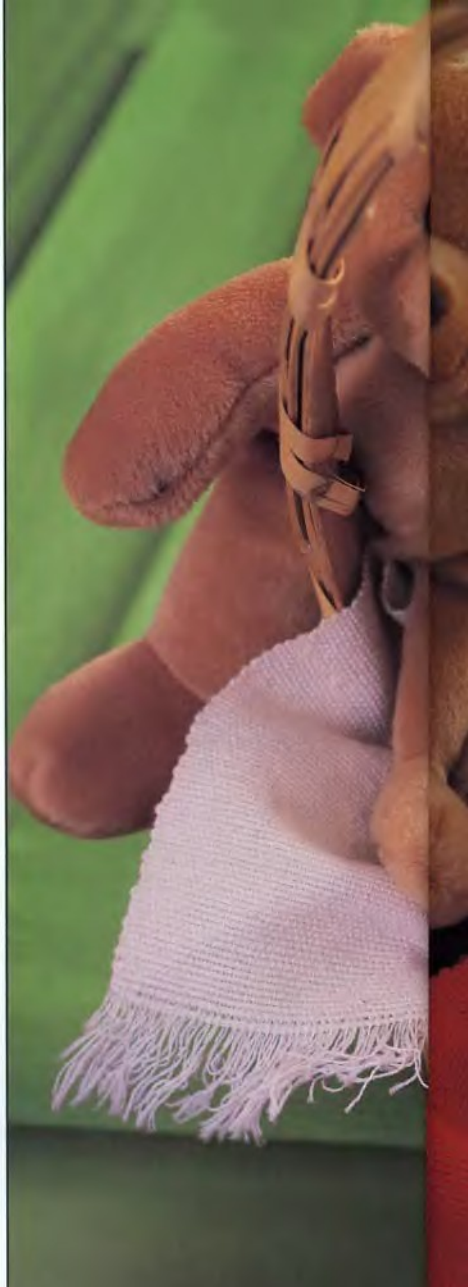
- 1 taza de harina integral
- 1/3 de taza de azúcar morena
- 1/2 cucharada de polvo para hornear
- 1/2 cucharada de bicarbonato de sodio, grado alimenticio
- 1 cucharada de canela molida
- 1 pizca de sal
- 1 1/2 tazas de hojuelas de avena, remojadas en leche descremada
- 3 plátanos machacados
- 1 1/4 tazas de yoghurt natural
- 2 cucharadas de aceite
- 2 claras batidas a punto de turrón
- 3 cucharadas de ralladura de naranja
- 1/2 taza de pasitas
- 1/2 taza de nueces, picadas

1. Combine la harina, el azúcar, el polvo para hornear, el bicarbonato, la canela, la sal y las hojuelas de avena. Mezcle muy bien.

2. Por separado, bata los plátanos, el yoghurt, el aceite, las claras y la ralladura de naranja. Agregue a la primera mezcla y bata hasta obtener una consistencia tersa y suave. Agregue las pasas y las nueces y envuelva sin batir.

3. Engrase moldes para muffins y hornee a 175°C durante 15 minutos o hasta que al meter un palillo, salga limpio.

Consejo:
Prepare panquecitos de varios sabores, manténgalos, los cubiertos con plástico autoadherible y sírvalos a lo largo de la semana.



Muffins de avena, naranja y miel

10 piezas

- 1 1/4 tazas de hojuelas de avena, remojadas en leche descremada
- 3/4 de taza de miel
- 4 cucharadas de margarina derretida
- 1 1/4 tazas de yoghurt natural, *light*
- 1/4 de taza de leche descremada
- 2 cucharadas de ralladura de naranja
- 3 claras
- 1 1/2 tazas de harina integral
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio
- 1/4 de cucharada de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 1 taza de pasitas

1. Combine las hojuelas de avena, la miel, la margarina, el yoghurt, la leche y la ralladura de naranja.

2. Agregue las claras y bata muy bien.

3. Revuelva el resto de los ingredientes y vierta a la mezcla anterior. Incorpore perfectamente.

4. Engrase y enharine moldes para panquecito y hornee a 175°C, 15 minutos o hasta que al meter un palillo, salga limpio.

Consejo:
Acompañe los panquecitos aún tibios con un vaso de leche fría, en el desayuno, a media tarde o en la merienda.

Ensalada de colores con aderezo de naranja

10 porciones

- 1 melón valenciano, cortado en bolitas
- 1 melón chino, cortado en bolitas
- 1 canastilla de fresas lavadas y rebanadas
- 4 kiwis pelados y rebanados en cuatro
- 1 taza de uvas verdes, rebanadas
- 1 taza de uvas moradas, sin semilla y rebanadas
- 4 mangos rebanados
- 4 duraznos rebanados
- 1 taza de jugo de mandarina
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de miel de abeja

1. Mezcle todos los ingredientes en una ensaladera.

2. Refrigere hasta servir.

Consejo:
Ésta es excelente opción de postre en un día caluroso.

¡Bienvenidos a disfrutar los más ricos e irresistibles postres!, utilizando ingredientes como quesos, cremas y yoghurt light, *chocolates bajos en azúcar, harinas integrales y una gran variedad de fruta fresca al natural.*

Esta edición será su mejor aliada para preparar, de una manera sencilla, postres para toda la familia, ya que contiene recetas para todos los gustos, como por ejemplo la sección de postres nutritivos para los niños.

Aquí encontrará pasteles, tartas, gelatinas, helados, cremas y panqués, además de una guía de los productos de repostería light, *que venden en el supermercado, para obtener la mayor ventaja al ir de compras.*

Es así que con la edición ***Kena Postres Sanos y Ligeros****, usted preparará postres fáciles, lucidores, nutritivos y sobre todo ¡deliciosos!*

LA SECCION DE LA LECTORA

Si usted desea llamarnos para cualquier consulta o aclaración, el teléfono en el que le atenderé con mucho gusto es el 55-11-22-40 ext. 364.
Si gusta enriquecer las páginas de nuestras revistas de cocina con alguna de sus recetas favoritas, envíenosla a la siguiente dirección: armonia@netservice.com.mx o al fax 55-11-23-21.

Leonora del Campo
Editora Ejecutiva

editorial armonía

Fundadora:
MARÍA EUGENIA MORENO
Directora General:
LIC. LILIANA MORENO G.
Directora de Desarrollo Internacional:
LIC. ILEANA RAMÍREZ W.
Directora Editorial:
LIC. PATRICIA TORRES MAYA
Director de Arte y Producción:
JOSÉ LUIS CARRILLO G.
Director Comercial:
LIC. JOSÉ LUIS GARCIALONSO
Director de Finanzas y Administración:
C.P. MARTÍN RODRÍGUEZ
Director de Planeación y Distribución:
ING. JAVIER PIÑA
Director de Relaciones Públicas:
LIC. PABLO DE OVANDO

Editora Ejecutiva: **LEONORA DEL CAMPO**
Jefa de Redacción: **LUZ MARIA HERNANDEZ**
Gerentes de Mercadotecnia: **GABRIELA ZUÑIGA Y SUSANA MATEOS**
Diseñadora Ejecutiva: **D.G. LOURDES C. ARRIOJA**
Jefa de Arte: **LILIAN MORÁN**
Asistente de Arte: **ANGÉLICA VAZQUEZ**
Coordinadora de Fotografía: **ESTELA PUENTE**
Fotógrafos: **LUIS DÍAZ DE LEÓN, JAVIER MELO, ENRIQUE NORIEGA, GERARDO PEREZ Y FABIO BRESSO**
Asistente de Coordinación Gráfica: **MAYTE FERNÁNDEZ**
Jefe de Producción: **JESÚS LUGO**
Gerencia de Circulación: **ALEJANDRO PORTILLA**
Editado por Editorial Armonía con la colaboración de: **IRENE AGUIRRE, LORENA ALVARADO, SANDRA RIQUELME, GABRIELA OLAZABAL, CECILIA GALVÁN, MARINA DEL CAMPO, AIDA RIQUELME, ANA MARÍA GONZÁLEZ, JUANITA LOMELÍ, ISABEL WILLIAMS**
Atención a la lectora: **LUZ MARIA HERNANDEZ**
Tel.: 55-11-22-40
e-mail:armonia@netservice.com.mx

PUBLICIDAD
Subdirectora Comercial: **LIC. LOURDES GUEVARA**
Ejecutivos de Ventas: **ESPERANZA CAMACHO, OLIVA CAMPERO, SILVIA GÓMEZ, FELIPE CASTRO, ROBERTO OCHOA, FRANCISCO ROMANO, MIRTA TRUJILLO**
Teléfonos de Publicidad
55-33-51-10 55-33-33-74 55-33-25-98 55-33-26-98 55-33-25-11
55-33-51-82 55-33-48-54
e-mail:armoniav@netservice.com.mx

Centro de Atención a Suscriptores:
MARTHA VERÓNICA BRAVO Y ALICIA QUEZADA
Tel.: 55-11-11-84 y 55-11-13-25
Lada sin costo:
01 800 01 878 00
armoniad@netservice.com.mx

(C) Kena Marca Registrada **Junio 2000, Editorial Armonía, S.A.**

KENA es una publicación quincenal editada por Editorial Armonía, S.A.
Kena, título con reserva exclusiva otorgada por la Dirección General de Derechos de Autor según registro núm 146-79 de fecha 16 de mayo de 1979. Certificado de Licitud de título de la Secretaría de Gobernación núm 1300. Certificado de licitud de Contenido de la Secretaría de Gobernación (Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas) núm. 732. Registro como correspondencia de segunda clase. DGC núm. 066-1081, características 226751212 (D.R.)

Derechos Reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin autorización previa -por escrito- de su autor.

Editorial Armonía, S.A., no se hace responsable de los concursos, ofertas especiales, cupones y otros ofrecimientos hechos por nuestros anunciantes. El cumplimiento de ellos es responsabilidad exclusiva del propio anunciante.
POSTRES SANOS Y LIGEROS. Es una publicación anual. Certificado de Licitud de Título de la Secretaría de Gobernación en trámite. Registro de licitud de Contenido otorgado por la Secretaría de Gobernación (Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas) en trámite. Registro del Instituto Nacional del Derecho de Autor núm. 02151756-3100-102.
Editorial Armonía, S.A.
Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial, oficinas generales: Río Balsas núm. 101, esq. Río Ebro, Col. Cuauhtémoc, 06500. México, D.F. Tels.: 55-11-19-53 y 55-11-22-40. Domicilio legal: Despacho López Pardo, Presa La Angostura núm. 116, Col. Irrigación. Impresa en México en los talleres de Litografía Magno Graf, S.A. de C.V., calle "E" núm. 6, Parque Industrial Puebla 2000, Puebla, Pue. Tels.: 82-72-71, 82-72-72, 82-64-25. •Oficinas de publicidad: Río Balsas núm 101, esq. Río Ebro, Col. Cuauhtémoc, 06500, México, D.F. Tels.: 55-33-51-10, 55-33-33-74 y 55-33-25-98. •Distribución en el Interior de la República: Publicaciones Citem, S.A. de C.V. Tlaquepaque núm. 1798, Col. Paseos de Tlaquepaque, 04250, México, D.F. En el D.F., Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México, A.C. Guerrero núm. 50, Colonia Guerrero, 06350. Tels.: 55-91-14-00 y 55-91-13-01. Distribuidores en el Extranjero: Guatemala, De la Ríva Hermanos, Tels.: 21-61-6 y 21-80-5; Panamá, Distribuidora Panamex, S.A. Tels.: 21-7015 y 21-8894; Puerto Rico, Agencia de Publicaciones de Puerto Rico, Inc. Tel.: 788-8300; República Dominicana, Agencia de Publicaciones Dominicana CxA Tel.: 532-0261; Honduras, Agencia de Publicaciones de Honduras, S.A. de C.V. Tels.: 34-5006 y 34-5007 y fax: 34-3733; El Salvador, Agencia de Publicaciones de El Salvador, S.A. de C.V., Amberes 173, Col. Roma, San Salvador, El Salvador, C.A., Tel. 855-05-09; Costa Rica, Agencias de Publicaciones de Costa Rica, S.A. Tels.: 283-5551 y 283-5741. Selección de color: Productos Armonía, S.A. de C.V. Río Balsas núm 101, esq. Río Ebro, Col. Cuauhtémoc, 06500, México, D.F. Tels.: 52-07-35-24 y 52-07-37-09.
•Precio por ejemplar $28.00
Editora Responsable: Liliana Moreno. •PRINTED IN MEXICO•
Certificado bajo registro núm. 063, del InstitutoVerificador de Medios

Bolas de crema de cacahuate

12 piezas

- 1/2 taza de pasitas picadas
- 1 1/2 tazas de nueces picadas
- 1/4 de taza de piloncillo, rallado
- 1 taza de crema de cacahuate
- 1/3 de taza de jugo de naranja
- 125 g de cacahuates molidos, sin sal

1. Mezcle todos los ingredientes, excepto el jugo de naranja y el cacahuate molido. Añada cucharada a cucharada el jugo de naranja, mezclando bien con una pala de madera. Cuando todos los ingredientes estén incorporados, forme las bolitas.

2. Ruede sobre el cacahuate molido y acomódelas sobre papel encerado. Refrigere hasta que estén firmes.

Consejo:
Incluya estas deliciosas esferas en el lunch de su hijo, ya que les brindarán una gran cantidad de energía.

Panqué integral de plátano y nuez

20 piezas

- 2 1/4 tazas de harina integral
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio, (grado alimenticio)
- 1/3 de taza de margarina
- 1 1/4 tazas de azúcar morena, miel (se vende en el pasillo de azúcar glass y de las tiendas de autoservicio)
- 5 huevos
- 1 1/2 tazas de plátanos machacados
- 2/3 de taza de yoghurt natural, light
- 100 g de nueces picadas
- 1/2 taza de pasitas

Glaseado

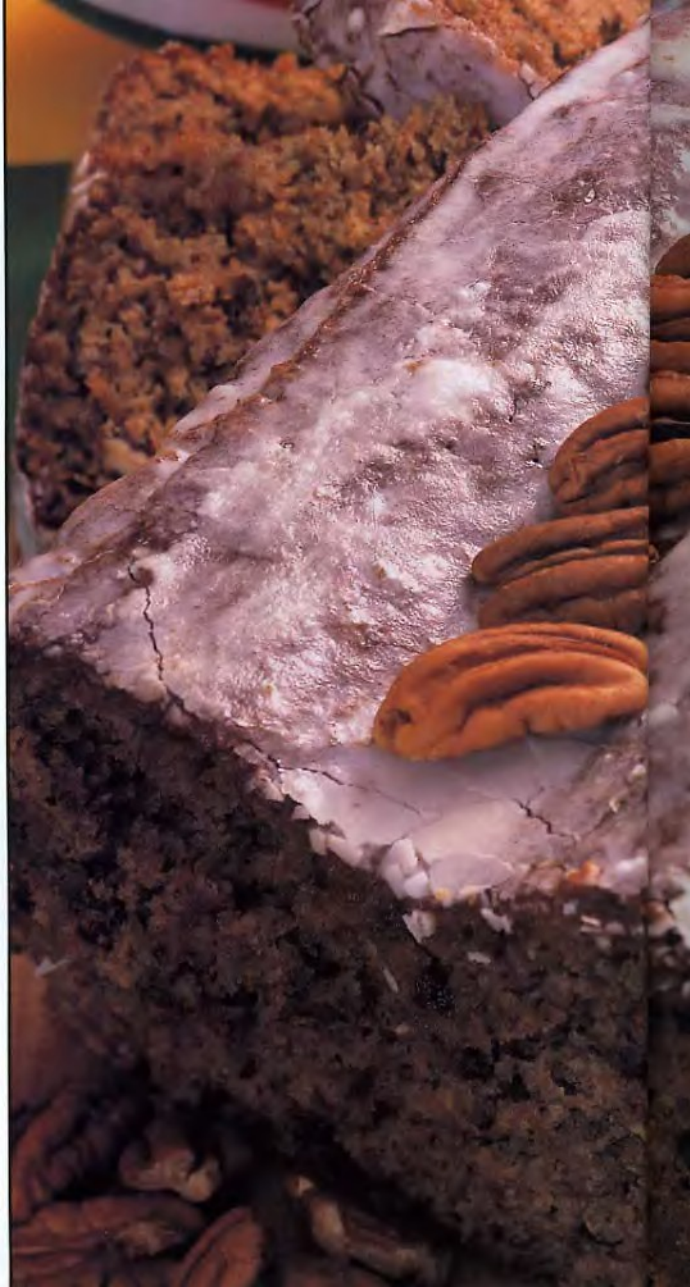
- 1 taza de azúcar glass
- 1 clara batida
- 1/2 naranja

1. Mezcle la harina con el polvo para hornear y el bicarbonato. Acreme la margarina con el azúcar y añada los huevos, uno a uno, batiendo bien después de cada adición, agregue los plátanos y vuelva a batir.

2. Añada en forma alternada los ingredientes secos y el yoghurt, sin dejar de batir hasta que obtenga una mezcla tersa y suave. Con una cuchara incorpore las nueces y las papas, e integre.

3. Engrase un molde de panqué mediano y hornee a 180°C, hasta que al meter y sacar un palillo, salga limpio. Deje enfriar y desmolde.

4. Con la batidora prepare el glaseado batiendo bien el azúcar, la clara y el jugo de la naranja. Bañe el panqué.



Postre de avena y manzana

4 porciones

- 2 tazas de jugo de manzana
- 1 cucharada de canela
- 1 pizca de sal
- 1/4 de taza de miel de maple
- 2 manzanas picadas
- 2 tazas de hojuelas de avena
- 1 taza de nueces picadas
- 1/2 taza de pasitas

1. En una sartén combine el jugo de manzana, una y media tazas de agua, la canela, la sal y la miel de maple. Espere hasta que suelte el primer hervor.

2. Agregue las manzanas y las hojuelas de avena y baje el fuego. Deje que el líquido se reduzca, moviendo ocasionalmente.

3. Mezcle las nueces y las pasas para que tome consistencia de puré espeso.

Consejo:
Sirva este excelente postre a media tarde, antes de que los niños hagan la tarea, o como merienda ligera. También puede sustituir la manzana por peras o duraznos.

Recetas con latas *y preparados*

Juanita Lomelí

Tarta de yoghurt

6 porciones

1 1/2 tazas de galletas, bajas en calorías
50 g de margarina
1 1/2 tazas de yoghurt
1 cucharadita de vainilla
- **chocolate bajo en calorías**
- **cerezas en agua**

1. Pulverice una taza de galletas, y revuélvalas con la margarina, presiónelas en un molde para pay y hornee a 170°C, durante 10 minutos.
2. Revuelva el yoghurt con la vainilla y viértalo en el molde, intercalando con las galletas restantes.
3. Meta en el congelador y adorne con el chocolate derretido y unas cerezas.

Bisquets integrales con mermelada

4 porciones

4 bisquets integrales, comerciales
4 cucharadas de mermelada *light*, de sabor al gusto

1. Tueste los bisquets, pártalos por la mitad y rellénelos de mermelada.

Tarta con duraznos

6 porciones

- 1 taza de galletas bajas en calorías
- 50 g de margarina
- 90 g de queso crema *light*
- 2 huevos
- 1/2 taza de azúcar, baja en calorías
- 1/4 de leche evaporada *light*
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 lata de duraznos en agua

1. Pulverice las galletas y mézclelas con la margarina, presiónelas contra el fondo y las paredes de un molde.
2. Licue el queso con los huevos, el azúcar, la leche evaporada y la vainilla.
3. Vierta en el molde preparado y hornee a 175°C, 25 minutos o hasta que se dore un poco.
4. Adorne con los duraznos.

Flan de leche *light*

8 porciones

- 1 taza de azúcar baja en calorías
- 1 taza de leche *light*
- 2 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/2 taza de leche evaporada *light*
- 1/2 cucharada de fécula de maíz, disuelta en 1/4 de taza de agua fría

1. Derrita media taza de azúcar en una flanera, hasta hacerla caramelo.
2. Licue los ingredientes.
3. Vierta sobre la flanera y cueza en la olla de presión, en baño María, durante 30 minutos.

Variación:
Si desea hacer flan de queso, añada a la mezcla 180g de queso crema light.

Fresas, frambuesas *y zarzamoras*

Cecilia Galván

Las fresas, frambuesas y zarzamoras son deliciosas y nutritivas, contienen vitamina C y son naturalmente bajas en azúcar.

Mousse de yoghurt de chocolate con moras

8 porciones

- **75 g de chocolate semiamargo bajo en calorías, cortado en trozos**
- **75 g de chocolate amargo, bajo en calorías, cortado en trozos**
- **1/4 de taza de yoghurt natural, bajo en grasa**
- **3/4 de taza más 3 cucharadas de leche descremada**
- **3/4 de taza de azúcar, baja en calorías**
- **1 cucharada de esencia de vainilla**
- **2 cucharadas de cocoa**
- **1 1/2 sobres de grenetina, hidratada en 1/2 taza de agua fría y disuelta a baño María**
- **1 naranja**
- **15 frambuesas, lavadas**
- **15 zarzamoras, lavadas**

1. En el horno de microondas derrita y suavice el chocolate. Reserve.

2. Licue el yoghurt y agregue el chocolate derretido, la leche, el azúcar, la vainilla y la cocoa.

3. Añada la grenetina con el motor encendido y licue bien.

4. Vierta en copas. Refrigere hasta que estén firmes.

5. Adorne con rizos de cáscara de naranja, frambuesas y zarzamoras.

Mousse de queso crema a la frambuesa

4 porciones

- **150 g de queso crema, *light***
- **1 taza de crema, *light***
- **1 cucharada de esencia de vainilla**
- **1/4 de taza de azúcar, baja en calorías**
- **1 1/2 sobres de grenetina hidratada en 1/2 taza de agua fría, en baño María**
- **8 cucharadas de mermelada *light*, de frambuesa**
- **zarzamoras, frambuesas y fresas, lavadas**

1. Acreme el queso crema y la crema, añada la vainilla y poco a poco, el azúcar. Sin dejar de batir incorpore la grenetina y bata muy bien. Vierta en moldes individuales y refrigere hasta que se cuaje.

2. Adorne cada mousse con dos cucharadas de mermelada y adorne con las moras.

Malteada de fresa

4 porciones

- **2 cucharadas de azúcar, baja en calorías**
- **1 cucharada de esencia de vainilla**
- **4 bolas grandes de helado de fresa, *light***
- **4 tazas de agua mineral con gas**
- **crema *light* batida**
- **fresas rebanadas, para decorar**

1. En cada vaso vierta media cucharada de azúcar, un cuarto de cucharada de vainilla y una bola de helado de fresa.

2. Añada poco a poco una taza de agua mineral, mezcle bien y adorne con la crema batida y las fresas.

Tarta roja

8 porciones

- **25 galletas Graham, molidas con una cucharadita de canela**
- **2 cucharadas de margarina derretida**
- **1 clara**
- **2 tazas de yoghurt natural, bajo en calorías**
- **1 paquete de frambuesas, lavadas**
- **1 paquete de *blueberries* lavados**
- **1 paquete de fresas lavadas**

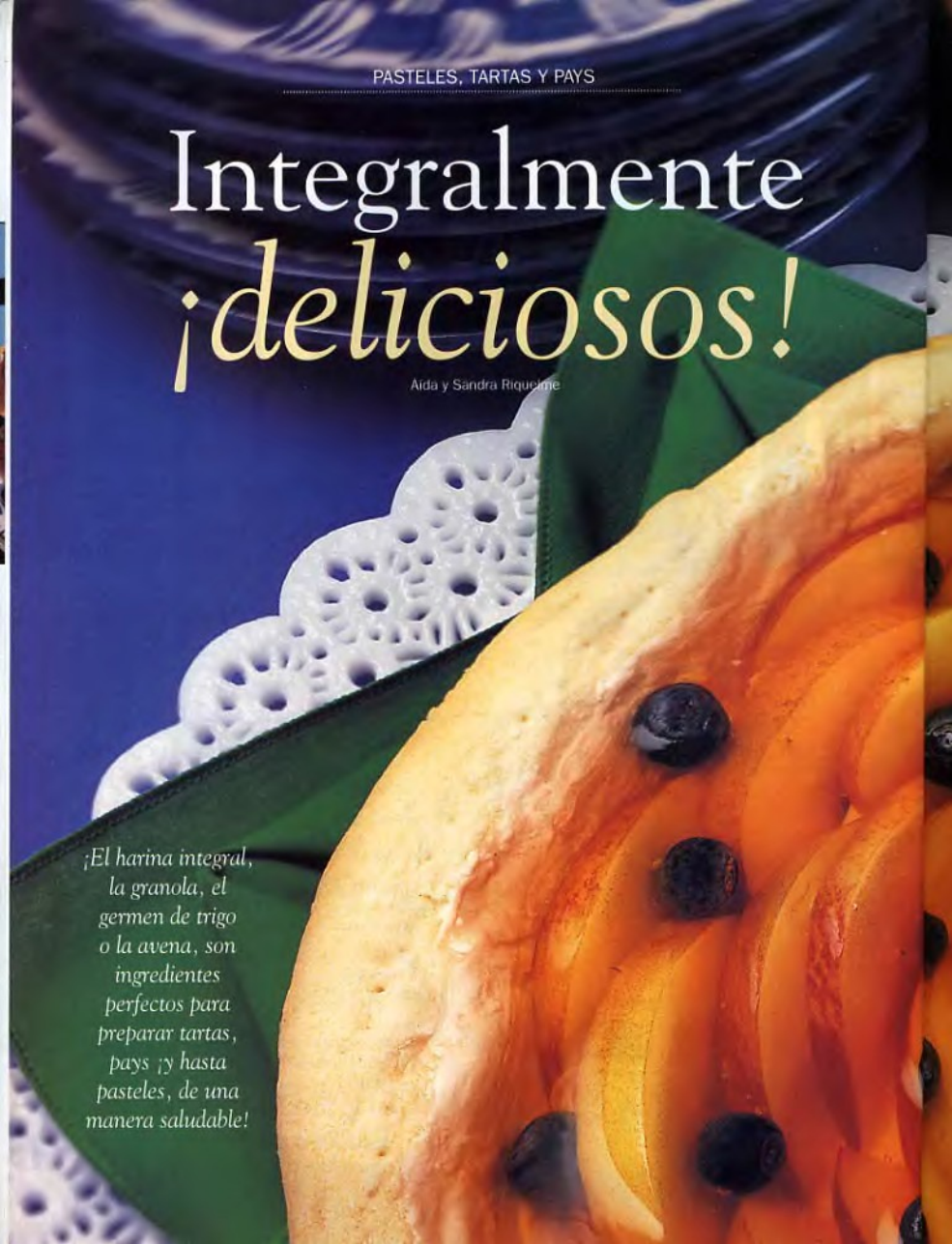
1. Mezcle las galletas molidas, la margarina y la clara, hasta incorporar. Forre con esta mezcla un molde para tarta engrasado y refrigere durante 15 minutos. Hornee a 180°C, hasta que se dore, y deje enfriar.

2. Vierta el yoghurt sobre la pasta y decore con las frutas.

Consejo:
Puede hacerla únicamente con un tipo de fruta.

Integralmente *¡deliciosos!*

Aida y Sandra Riquelme



¡El harina integral, la granola, el germen de trigo o la avena, son ingredientes perfectos para preparar tartas, pays ¡y hasta pasteles, de una manera saludable!

Pastel austríaco de chocolate con frambuesas

8 porciones

- 180 g de margarina
- • harina
- 125 g de chocolate semiamargo, cortado en trocitos, bajo en calorías
- 125 g de chocolate amargo, cortado en trocitos, bajo en calorías
- 6 huevos
- 200 g de azúcar baja en calorías
- 1/4 de cucharadita de polvo para hornear
- • frambuesas lavadas y desinfectadas
- • azúcar glass

1. Precaliente el horno a 180°C. Engrase y enharine un molde desarmable, de 23 cm de diámetro.

2. Aparte, derrita la margarina y los chocolates. Bata las claras y agregue, de cucharada en cucharada, 70 g de azúcar hasta formar picos duros. Reserve. Bata las yemas y el resto del azúcar hasta que tomen un color amarillo muy claro, aproximadamente en siete minutos. Añada el chocolate derretido y bata muy bien.

3. Agregue 35 g de harina y el polvo para hornear y bata hasta que se incorporen todos los ingredientes. Con una espátula añada las claras en forma envolvente.

4. Vierta la mezcla al molde y hornee durante 45 minutos o hasta que al meter un palillo, salga limpio. Desmolde cuando esté frío, acomode las frambuesas y espolvoree el azúcar glass con un colador.

Gelatina de frambuesas

8 porciones

- 1 paquete grande de gelatina de frambuesa baja en calorías
- 1 lata de leche evaporada, *light*
- 1 lata de leche descremada
- 2 canastillas de frambuesas, lavadas
- • aceite en aerosol
- • azúcar glass

1. Disuelva la gelatina en dos tazas de agua hirviendo, añada la leche evaporada, vierta en la licuadora y agregue la leche descremada. Licue. Añada la mitad de las frambuesas y mezcle con una cuchara.

2. Rocíe un molde con aceite en aerosol, y humédezcalo ligeramente, vierta la mezcla y refrigere hasta que esté firme.

3. Desmolde con cuidado, acomode las frambuesas y espolvoree el azúcar glass.

en un
claro,
siete
ocolate
ien.
harina
near y
rporen
. Con
claras

la al
nte 45
meter
npio.
frío,
esas y
glass

s

e
uesa

las

a en
endo,
rada,
ra y
ema-
ad de
con

con
y
ente,
gere
rme.
ado,
as y
s.

Mousse de zarzamora

6 porciones

- 1 1/4 de tazas de yoghurt natural, bajo en grasa
- 3 canastillas de zarzamoras, lavadas
- 2 claras, batidas a punto de turrón
- 1/2 taza de azúcar, baja en calorías
- 1 1/2 sobres de grenetina sin sabor, hidratada en 1/2 taza de agua fría en baño María
- azúcar glass

1. Licue el yoghurt y agregue el contenido de dos canastillas de zarzamoras, las claras y el azúcar, hasta que se incorporen todos los ingredientes.

2. Con el motor de la licuadora encendido añada la grenetina y apague cuando esté incorporada.

3. Vierta la mousse en copas y refrigere hasta que esté firme. Adorne con las zarzamoras restantes.

Los postres de Linda Mc Cartney

Cecilia Galvan

La naturaleza nos ofrece ingredientes deliciosos para disfrutar en familia. Pruebe las recetas de Linda Mc Cartney, y deléitese con los de ricos sabores y combinaciones de quien fuera la esposa del famosísimo beatle Paul Mc Cartney.

Pastel de almendras

10 porciones

- 1 1/4 tazas de almendras peladas y finamente picadas
- 2 1/2 tazas de azúcar morena
- 4 claras
- 2 yemas
- 45 g de margarina
- 1/4 de taza de chocolate amargo, partido en pedazos
- 2 cucharadas de café soluble

1. Combine las almendras y una taza de azúcar. Bata las claras a punto de turrón y añádalas a la mezcla anterior. Vierta en un molde engrasado y hornee a 180°C durante 45 minutos.

2. En baño María, derrita el chocolate con el café y enfríe durante diez minutos en el refrigerador. Mientras tanto, acreme la margarina con el resto del azúcar, hasta que tome un color amarillo claro, añada las yemas y agregue la mezcla de chocolate y café. Bata para que quede cremoso.

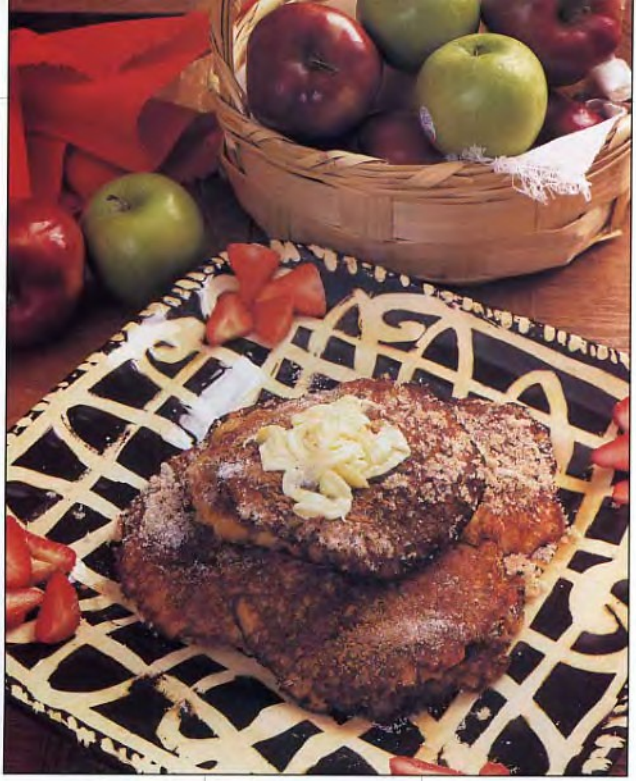
3. Cuando el pastel esté frío, unte el betún con un cuchillo húmedo y si lo desea, haga rosquillas.

Ensalada de frutas tropicales

8 porciones

- 1 taza de piña cortada en triángulos
- 1 taza de mango cortado en tiras
- 4 kiwis pelados y rebanados por la mitad
- 1 taza de carambolos rebanados
- 1 canastilla de moras azules, lavadas
- 1 canastilla de fresas, lavadas y rebanadas
- 1 taza de papaya en bolitas
- 1/2 taza de azúcar
- 1 1/4 tazas de jugo de naranja
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla

1. Acomode las frutas.
2. En una sartén mezcle el azúcar con un poco de agua, el jugo de naranja y la vainilla, a fuego suave, hasta que suelte un hervor. Deje enfriar y vierta sobre la fruta. Refrigere.



Pastelillos de manzana

6 porciones

- 3 manzanas, finamente picadas
- 2/3 de taza de jugo de limón
- 1 1/2 tazas de harina
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 3/4 de taza de leche descremada
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/2 taza de azúcar mezclada con 1 cucharada de canela en polvo
- • mantequilla

1. Marine las manzanas en el jugo de limón y póngalas a escurrir.
2. Cierna el harina, el polvo para hornear y la sal, agregue la leche, tres cuartos de taza de agua, el aceite y el azúcar.
3. Bata hasta formar una mezcla suave. Añada las manzanas y revuelva bien.
4. En una sartén untada con un poco de mantequilla, haga cada panecillo, como si fuera un *hot cake*.
Espolvoree con la mezcla de azúcar y canela.

Consejo:
La masa debe quedar espesa para que suba al cocerse.

Rollo relleno de fresas

8 porciones

- 2 tazas de crema para batir
- azúcar glass
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 6 huevos
- 1 1/2 tazas de azúcar morena
- 2 1/4 tazas de nueces picadas
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 2 canastillas de fresas, lavadas

1. Bata la crema y añada poco a poco, la mitad del azúcar glass y la vainilla, hasta que tome consistencia de crema chantilly.

2. Bata las yemas con el azúcar morena hasta que su color se torne amarillo claro; añada las nueces. Bata las claras a punto de turrón y agréguelas poco a poco a la mezcla anterior, incorpore.

3. Forre una charola para horno con papel encerado y engrásela. Esparza la mezcla sobre la charola, no muy cerca de las orillas y hornee de 20 a 25 minutos a 180°C. Saque del horno y cubra con una manta de cielo o un trapo, durante 15 minutos. Refrigere 15 minutos más.

4. Añada tres cuartas partes de fresas finamente rebanadas, a la mezcla de crema y bata suavemente para incorporar.

5. Con cuidado, retire la manta de cielo y rellene con la crema, vuelva a enrollar con la manta, retírela y con un colador espolvoree el azúcar glass restante.

Galletas surtidas

De limón

28 piezas

90 g de margarina
1 taza de azúcar morena
1 taza de harina integral
1/2 cucharada de jengibre
2 cucharadas de jugo de limón

1. Acreme la margarina y el azúcar hasta que esté clara y esponjada.

2. Combine la harina y el jengibre y agregue la mitad a la mezcla anterior, junto con el jugo de limón, bata bien y agregue el resto de harina. Vuelva a batir.

3. En una charola forrada con papel de aluminio y engrasada, forme las galletas con una cucharita, deje suficiente espacio entre ellas, ya que duplican su tamaño.

4. Hornee a 180°C de ocho a diez minutos. Deje enfriar.

De chocolate

1 1/4 tazas de harina integral, cernida
1/2 taza de azúcar morena
1 pizca de sal
60 g de margarina
1/4 de taza de almendras peladas y picadas
1/4 de taza de chocolate amargo, rallado
2 cucharadas de leche
1/4 de taza de pasitas

1. Mezcle la harina, el azúcar y la sal; añada la margarina y trabaje con los dedos. Agregue las almendras, el chocolate y la leche y continúe mezclando con los dedos hasta formar una masa suave.

2. Forme un rollo y rebane con un cuchillo filoso y humedecido, sobre una superficie enharinada.
Adorne con las pasitas.

3. Hornee durante diez minutos a 185°C, en una charola forrada con papel de aluminio y engrasada, dejando espacio entre ellas. Deje enfriar y retírelas con un cuchillo, una por una.

Cuadros de nuez

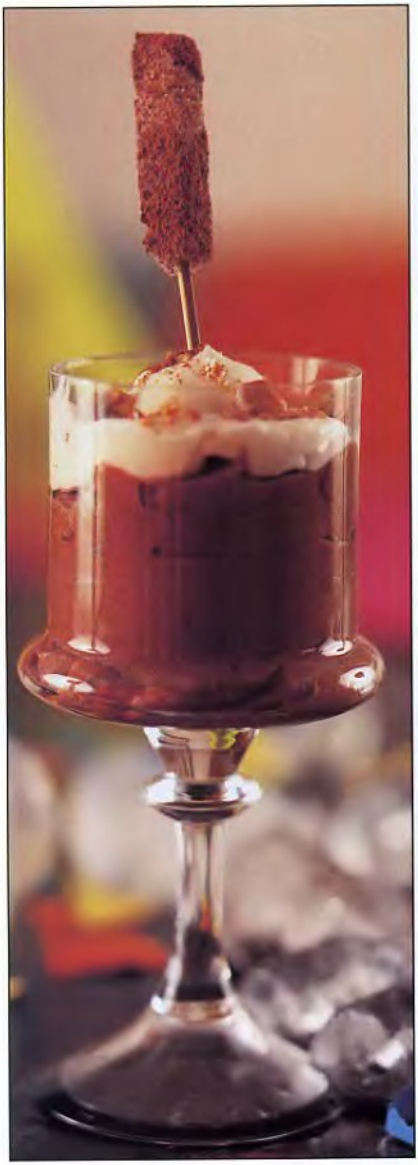
3 tazas de harina integral
250 g de margarina
1 taza de azúcar morena
4 cucharadas de canela, en polvo
1 huevo más 1 yema
1 2/3 tazas de nueces picadas

1. Cierna la harina, agregue la margarina y dos tercios de taza de azúcar morena. Añada tres cucharadas de canela y las yemas.

2. Divida la mezcla en dos moldes refractarios engrasados, y presione en el fondo; barnice con la clara, las nueces, el azúcar y la canela restantes, previamente mezcladas entre sí.

3. Hornee a 180°C de 20 a 25 minutos. Parta en cuadritos cuando aún esté tibio y deje enfriar sobre una rejilla.

Recetas
Linda Ma Cartney
on Tour



Copas frescas y originales

Aida Riquelme

Utilice el yoghurt y el jocoque de todos los días, para preparar postres con un toque diferente de sabor.

Mousse de chocolate

8 porciones

130 g de azúcar baja en calorías
100 g de jocoque
hirviendo
100 g de chocolate semiamargo, bajo en azúcar, picado
200 g de crema *light*, batida con
1 cucharada de cocoa

1. Cocine el azúcar a punto de caramelo.
2. Mezcle con el jocoque.
3. Agregue el chocolate picado y deje enfriar.
4. Añada la crema e incorpore en forma envolvente. Sirva frío.

Parfait de durazno

6 porciones

1 paquete de pudín de vainilla
1 3/4 tazas de jugo de durazno, *light*
1 taza de yoghurt de durazno, bajo en calorías
• galletas de granola

1. Prepare el pudín de vainilla de acuerdo con las instrucciones del paquete, sustituyendo la leche por el jugo de durazno, tape y congele.
2. Incorpore el yoghurt a la mezcla en forma envolvente.
3. Vierta parte de la mezcla en copas y coloque encima una galleta de granola. Repita la operación hasta llenar la copa. Refrigere antes de servir.

Mousse de zarzamora

8 porciones
3 claras
120 g de azúcar, baja en calorías
4 g de grenetina natural
100 g de jocoque
1/2 k de zarzamoras lavadas y hechas puré

1. Bata las claras con el azúcar a punto de turrón. Reserve.
2. Hidrate la grenetina en un octavo de taza de agua y deje que esponje.
3. Caliente un poco el puré de zarzamora, vierta la grenetina hasta que se disuelva y deje enfriar un poco.
4. Incorpore a las claras batidas y mezcle suavemente. Añada la crema batida e incorpore en forma envolvente.
5. Vierta en aros individuales forrados con mica y congele hasta que se cuaje.

Consejo:
Puede servir la mousse en copas, si no desea utilizar grenetina.

Copas de yoghurt

4 porciones

90 g de queso crema, bajo en calorías
2 tazas de yoghurt natural, *light*
1/4 de taza de azúcar baja en calorías, molida
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 paquete de blueberries

1. Bata el queso con el yoghurt y el azúcar, hasta que se incorporen; añada la vainilla y bata nuevamente.
2. Vierta un poco de la mezcla en copas y ponga encima unas cuantas moras. Repita sucesivamente la operación hasta llenar la copa.

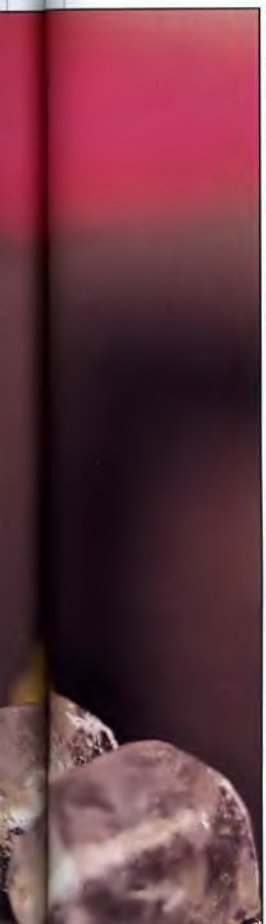
Variación:
Utilice en lugar de blue berries, fresas, mango cortado en cubitos, duraznos u otra fruta de su preferencia.

Crema de limón con fresas y ciruelas

6 porciones

3/4 de taza de leche descremada
1 pizca de sal
1/2 taza de yoghurt natural, descremado
1/2 taza de crema *light*

- 1 cucharada de miel de abeja
- 1/4 de cucharadita de ralladura de limón
- 1/2 taza de fresas, desinfectadas y rebanadas
- 1/2 taza de ciruelas, lavadas y rebanadas
- granola o nuez molida



1. Hierva la leche y la sal. Disminuya el fuego y deje en la lumbre durante un minuto más.

2. Retire del fuego.

3. Mientras tanto revuelva el yoghurt, la crema, la miel y la ralladura de limón, y agregue a la mezcla anterior.

4. Coloque la fruta rebanada en copas y vierta la crema de limón tibia. Decore con la granola o la nuez molida.

Molde de cereza y chocolate

6 porciones

4 tazas de helado de yoghurt, bajo en calorías
1 taza de cerezas en almíbar, picadas
1/2 taza de besos de chocolate, bajo en calorías
• galletas de granola, comerciales

1. En un molde hondo congelado, vierta el yoghurt, las cerezas y el chocolate.
2. Congele durante 30 minutos.
3. Sirva sobre galletas de granola.

Consejo:
Compre las galletas de granola en tiendas naturistas.

Postres *ligeros*

Lorena Alvarado

Para después de la comida o para los días de calor, se antoja un postre con fruta de la estación.

Tartaletas de fresa y yoghurt

6 porciones

Base

- **2 tazas de galletas kracker bran, molidas**
- **45 g de margarina**
- **1/2 taza de jugo de naranja**

Relleno

- **1 sobre de grenetina sin sabor**
- **1 1/2 tazas de yoghurt**
- **1 taza de queso crema, *light***
- **1 taza de crema *light***
- **3/4 de taza de miel de abeja**
- **1 cucharadita de vainilla**

Decoración

- **1/2 kilo de fresas lavadas**
- **6 hojas de menta**

1. Integre los ingredientes de la base mezclando hasta formar una pasta homogénea y tersa.

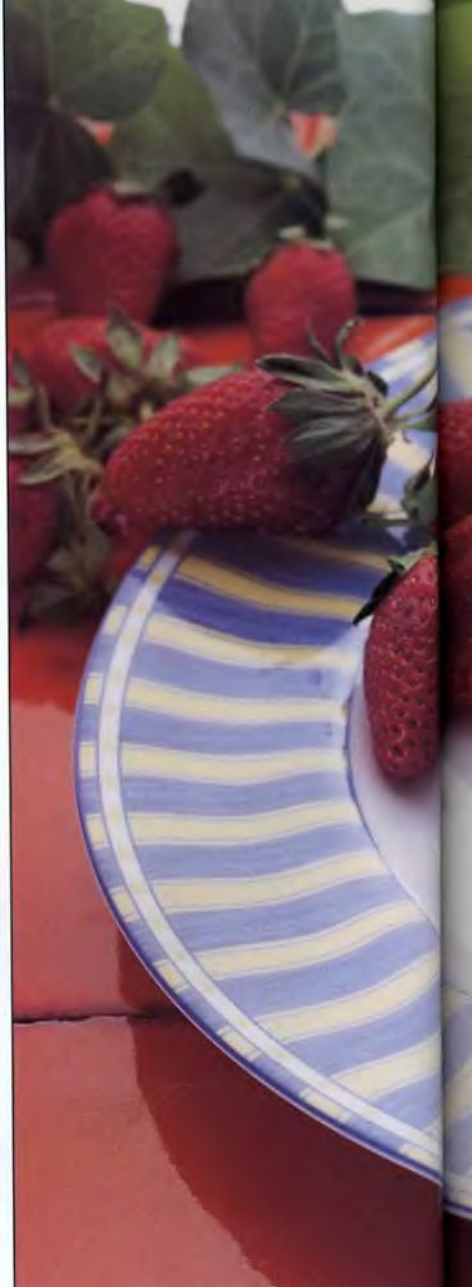
2. Cubra los moldes para tartaleta y hornee a 180°C, 15 minutos o hasta que tome color dorado. Déjelas enfriar.

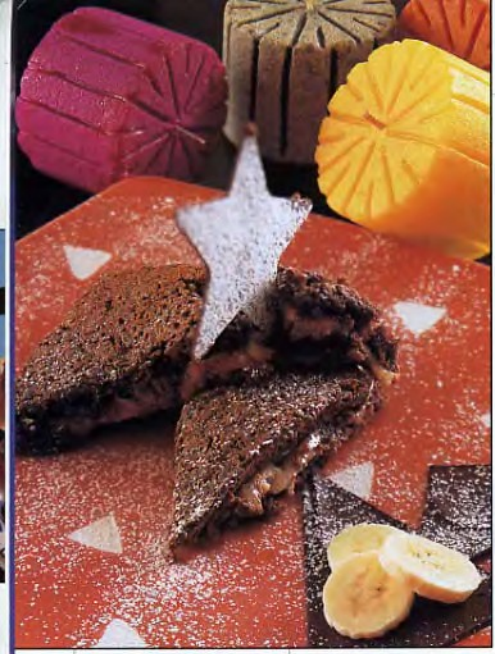
3. Hidrate la grenetina en un cuarto de taza de agua y caliéntela en el horno de microondas.

4. Mezcle el resto de los ingredientes del relleno, que deben estar a temperatura ambiente, e integre la grenetina rápidamente, para que no se formen grumos.

5. Viértala sobre la base y refrigere hasta que se cuaje.

6. Cubra toda la superficie con las fresas y decore con hojas de menta.





Tarta rústica de durazno o chabacano

8 porciones

- 3/4 de taza de harina integral
- 1/3 de taza de harina de maíz, (para hacer tortillas)
- 2 cucharadas de azúcar, baja en calorías
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1/8 de cucharadita de sal
- 2 cucharadas de margarina
- 4 o 5 cucharaditas de leche *light*

Relleno

- 2 cucharadas de azúcar, baja en calorías
- 1/3 de taza de fructosa
- 3 cucharadas de harina
- 1/4 de cucharada de nuez moscada, revuelta con canela
- 3 tazas de chabacanos o duraznos, picados
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de leche descremada
- *blueberries* frescos, lavados

1. Cierna las harinas y mezcle con el azúcar, el polvo para hornear y la sal.
2. Corte en cubitos la margarina y mezcle. Añada la leche por cucharadas, hasta formar una pasta.
3. Sobre una superficie enharinada, amase para formar una bola.
4. Engrase una charola circular de 30 cm. de diámetro. Coloque la pasta.
5. Para hacer el relleno, mezcle el azúcar con la fructosa, el harina, la nuez moscada y la canela. Añada el chabacano y el jugo del limón.
6. Acomode el relleno en el centro de la pasta, dejando una orilla de cinco cm. Doble la masa hacia arriba, sobre el relleno.
7. Barnice con leche la orilla de la masa.
8. Hornee a 180°C, 50 minutos o hasta que se dore la pasta y hierva el relleno.
9. Decore al gusto con los *blueberries*.

Consejo:
Para evitar que se queme, tápela con papel de aluminio, los últimos 15 minutos de cocimiento.

Triángulos de plátano y chocolate

12 porciones

- 2 cucharaditas de cristales para café express
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 2/3 de taza azúcar, baja en calorías
- 2 huevos
- 1 clara
- 1 pizca de sal
- 2 tazas de galletas bajas en calorías, molidas
- 1 cucharada de almendras molidas
- 250 g de yoghurt natural, mezclado con una cucharada de cocoa en polvo
- 3 plátanos rebanados

1. Mezcle los cristales de café con la vainilla. Añada el azúcar, los huevos, la clara y la sal, y bata durante dos minutos.
2. Mezcle las galletas con las almendras y vierta a la mezcla anterior. Incorpore todo, en forma envolvente.
3. Forre una charola previamente engrasada, con la mezcla de galletas y almendras, hornee durante 20 minutos o hasta que la pasta se sienta seca al presionar suavemente. Deje enfriar.
4. Corte la pasta a la mitad, a lo largo, coloque una parte sobre papel de aluminio y vierta la mezcla de yoghurt.
5. Cubra con los plátanos y la otra capa de pasta, ponga sobre una charola y congele durante ocho horas. Corte en triángulos y sirva.

Tartaletas de manzana

10 porciones

- 30 galletas de avena, molidas
- 3 cucharadas de margarina
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de nuez moscada, molida
- aceite en aerosol
- 4 manzanas peladas, rebanadas
- 1/2 limón
- 1/2 taza azúcar miel (se encuentra en el pasillo de azúcares de las tiendas de autoservicio)
- 1 cucharada de almendras picadas

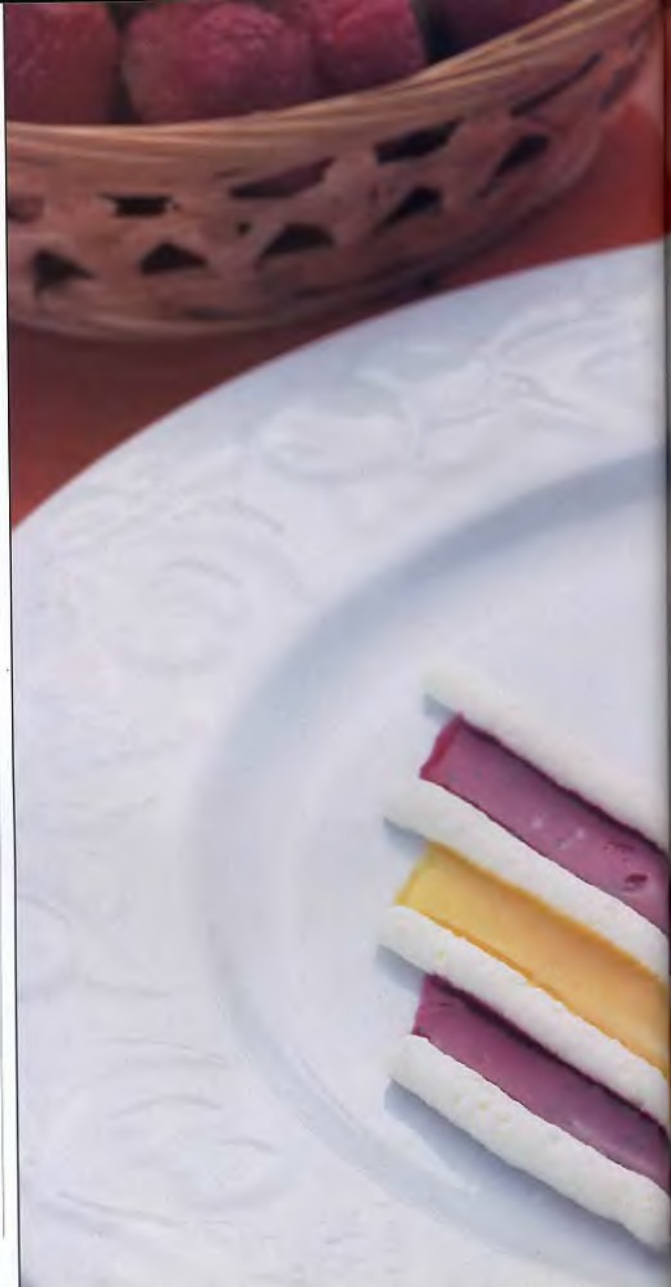
1. Mezcle los primeros cuatro ingredientes y forre varios moldes individuales para tarta, previamente engrasados con aceite en aerosol. Refrigere.
2. Mezcle las manzanas con el jugo de limón, el azúcar en cristales y las almendras peladas. Vierta en las costras para tarta y hornee durante 15 minutos.

Pastelito ligero con fruta

4 porciones
2 1/2 claras
2 1/2 cucharadas de azúcar
1/3 de taza de almendra en polvo
1/3 de taza de fructosa
1 taza de crema *light*, batida con dos cucharadas de fructosa
1 taza de frutas al gusto, partidas en trozos

Adorno
1/2 taza de fruta al gusto
1 cucharada de fructosa

1. Cuele el polvo de almendra y la fructosa.
2. Bata las claras a punto de turrón con el azúcar.
3. Incorpore en forma de lluvia la mezcla de polvos.
4. Con una manga con duya forme pequeños círculos sobre papel silicón, previamente engrasado y enharinado.
5. Espolvoree con un poco de azúcar glass y hornee a 180°C, 20 minutos o hasta que tengan un color ligeramente dorado. Deje enfriar.
6. Coloque un círculo en cada plato. Ponga la crema, usando una manga con duya. Acomode encima las frutas y repita la operación terminando con éstas.
7. Para hacer la salsa del adorno, licue la fruta con la fructosa y un poco de agua, para aligerarla.



Tartaletas de fruta fresca

Base

- 1/2 taza de harina integral
- 1/2 taza de harina de amaranto
- 1/2 taza de margarina derretida y fría

Relleno

- 3 tazas de queso ricota
- 1/2 taza de azúcar baja en calorías (fructosa)
- jugo de un limón
- 1/2 cucharadita de vainilla

Decoración

- 4 tazas de frutas al gusto, picadas
- mermelada de chabacano baja en calorías

1. Mezcle los ingredientes de la base sin trabajar mucho, para lograr una pasta quebradiza. Refrigere durante dos horas y coloque en moldes individuales de tarta. Repose la pasta nuevamente y hornee a 180°C, hasta que tomen un bonito color dorado.

2. Mezcle y bata los ingredientes del relleno.

3. Cuando la base de las tartas estén frías, cubra con una capa de relleno, y decore la parte superior con frutas variadas.

4. Para darles brillo rebaje un poco de mermelada de chabacano con un poco de agua, caliéntela y cuélela.

5. Dé brillo a las frutas con una brocha. Refrigere antes de servir.

Mousse de chabacano y plátano

4 porciones

- 3 plátanos
- 1/2 taza de chabacanos deshidratados (u otra fruta seca)
- 2 tazas de yoghurt *light*
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 cucharadas de azúcar miel (se vende en el pasillo del azúcar en las tiendas de autoservicio)
- 4 hojitas de menta

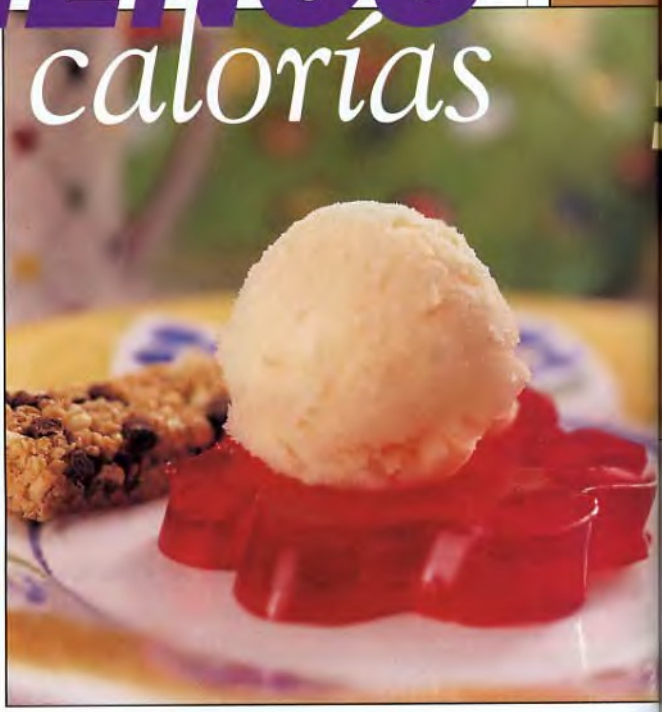
1. Procese los ingredientes, excepto cuatro cucharadas de yoghurt, un cuarto de taza de chabacanos y la menta.
2. Vierta en copas de vidrio y congele durante 12 horas.
3. Adorne con una cucharada de yoghurt, y la menta.

Marien
Cocina tu Mundo Fácilmente
Agua núm. 145
Tels.: 56- 83-22-84
56- 83-22-94

MÁS *postres* MENOS *calorías*

Gabriela Olazábal

Si a usted le gusta comer postres en mayor cantidad ¿quiere saber a cuántos postres equivale un pastel de chocolate, un hot fudge, unos brownies o unas crepas con las recetas tradicionales? Compare cuántas calorías tiene cada uno y dése un "lujito", sólo que de vez en cuando, ya que podría comer más postres casi por las mismas calorías.



Pastel de chocolate

12 porciones

- 2 tazas de harina
- 2 tazas de azúcar
- 1 1/2 tazas de mantequilla
- 3/4 de taza de leche
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1/2 cucharadita de polvo para hornear
- 2 huevos
- 120 g de chocolate semiamargo, derretido y frío
- betún de chocolate, comercial
- cubierta de chocolate, comercial

1. Precaliente el horno a 180°C y engrase el molde que vaya a utilizar.

2. Bata todos los ingredientes excepto el betún y la cubierta y vierta sobre un molde para pastel de 25 centímetros de diámetro.

3. Hornee 35 minutos o hasta que al meter y sacar un palillo, salga limpio. Deje enfriar.

4. Corte en capas, rellene con betún y cúbralo con el chocolate comercial. Deje reposar.

1 rebanada de pastel de chocolate = 250 kcal.

Equivalentes:	
•1 barra de granola con chispas de chocolate	129 kcal
•1/2 taza de gelatina de cualquier sabor	81 kcal.
•1 bola de nieve de limón o toronja	40 kcal.

Pay de queso

8 porciones

Base

- **1/3 de taza de mantequilla**
- **1 3/4 tazas de galletas Marías molidas**

Relleno

- **120 g de queso crema *light***
- **1/2 taza de yoghurt natural, *light***
- **1/3 de taza de azúcar**
- **2/3 de taza de crema batida**
- **1 1/2 cucharadas de grenetina**
- **2 huevos**

Decoración

- **frambuesas**
- **salsa de zarzamora**

1. Derrita la mantequilla y agregue las galletas molidas. Presione la mezcla sobre el molde que vaya a utilizar y refrigere mientras prepara el relleno.

2. Bata el queso crema, el yoghurt y dos cucharadas de azúcar, hasta que estén suaves. Envuelva la crema batida.

3. Hidrate la grenetina en dos cucharadas de agua y derrita en el horno de microondas o en baño María. Agregue a la mezcla de queso.

4. Bata los huevos y el resto del azúcar hasta que formen un hilo. Envuelva con la mezcla de queso y viértalo en la base preparada.

5. Refrigere de dos a tres horas o hasta que esté firme.

6. Decore con las frambuesas y sirva con la salsa de zarzamora.

1 rebanada de pay de queso = 275 kcal.

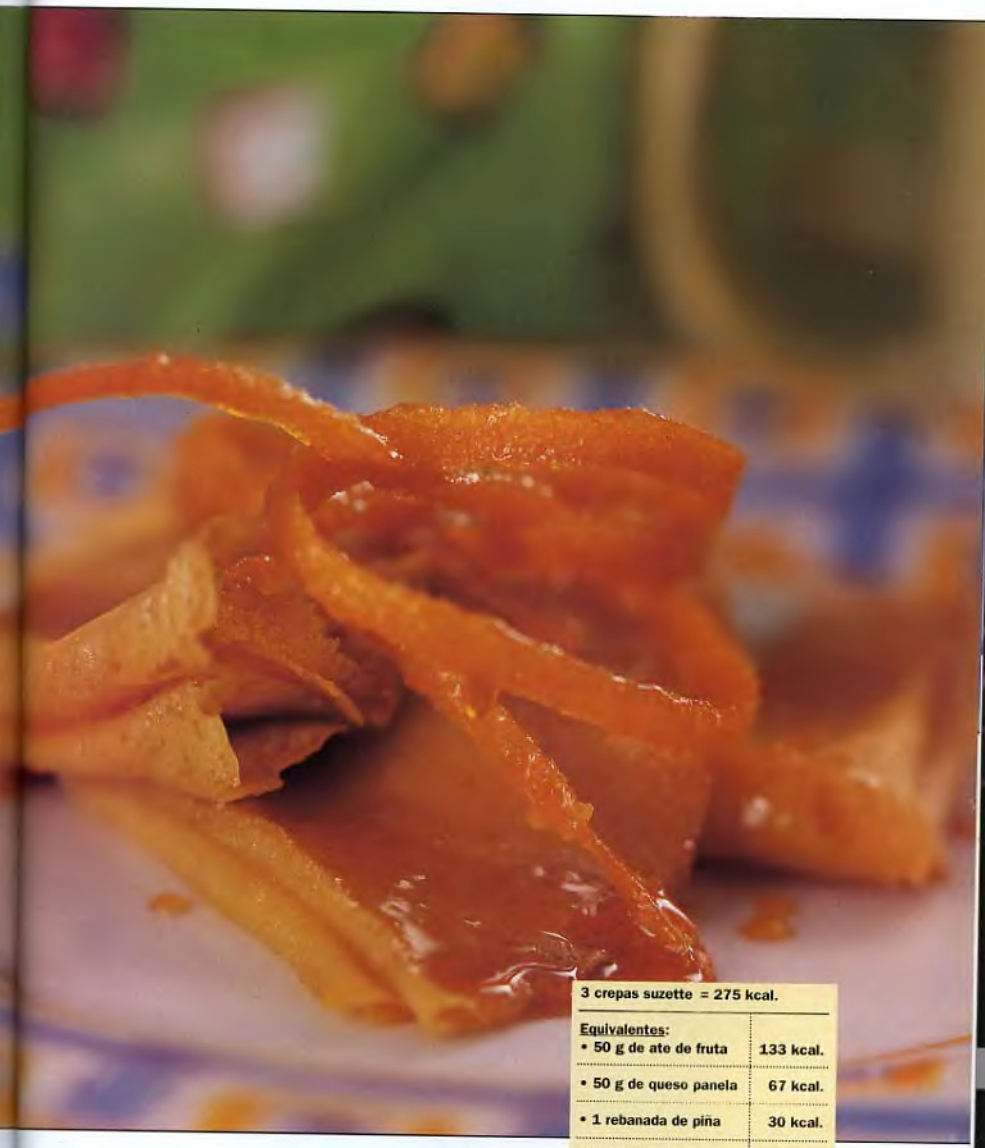
Equivalentes:	
• **1 porción de mousse ligera de limón**	**42 kcal.**
• **1/2 taza de moras frescas o fresas**	**45 kcal.**
• **3 galletas de avena**	**186 kcal.**

Crepas suzette

8 porciones

8 cucharadas de azúcar morena
2 cucharadas de margarina
2 naranjas
1 limón
12 crepas comerciales, dobladas en cuatro partes
1/4 de taza de coñac

1. Derrita el azúcar en una sartén, revolviendo con un tenedor durante dos minutos.
2. Agregue la margarina y mueva constantemente. Corte a la mitad dos naranjas y el limón y exprima el jugo en la sartén. Revuelva y cocine durante cinco minutos.
3. Caliente las crepas en la salsa, voltéelas. Agregue el coñac y la cáscara de la tercera naranja finamente picada. Deje que empiece a hervir y flaméelo.
4. Saque las crepas de la sartén y póngalas en el plato donde va a servirlas.
5. Caliente el almíbar durante dos minutos, a fuego alto. Vierta sobre las crepas y sirva inmediatamente.



3 crepas suzette = 275 kcal.	
Equivalentes:	
• 50 g de ate de fruta	133 kcal.
• 50 g de queso panela	67 kcal.
• 1 rebanada de piña	30 kcal.
• 2 galletas de avena	60 kcal.

Hot fudge con helado

1 porción

- 1/2 taza de helado de vainilla
- galleta especial para helado
- 2 cucharadas de jarabe de chocolate
- 1 cucharada de crema batida
- 6 cacahuates o avellanas

1. Ponga el helado en una galleta especial para helados.
2. Agregue el chocolate y la crema batida y decore con los cacahuates.

1 Ración de helado con hot fudge = 396 kcal.	
Equivalentes:	
2 manzanas al horno	240 kcal.
1/2 taza de helado de yoghurt	110 kcal.
1 cucharada de mermelada de fruta	40 kcal.

Brownie con cubierta de chocolate

8 porciones

45 g de mantequilla
1/2 taza de aceite
28 g de cocoa
225 g de harina
250 g de azúcar
2 huevos
1 cucharadita de polvo para hornear
1/2 taza de leche descremada
1 cucharada de esencia de vainilla
- nueces en mitades
- *fudge* de chocolate, comercial

1. Precaliente el horno a 180°C y engrase un molde.
2. Ponga a hervir la mantequilla, el aceite, una taza de agua y la cocoa. Agregue la harina y el azúcar, y bata hasta que se ablanden.
3. Agregue los huevos, el polvo para hornear, la leche y la vainilla. Mezcle bien.
4. Vierta en un molde rectangular, decore con las nueces y hornee durante 20 minutos o hasta que al meter un palillo, éste salga limpio.
5. Deje enfriar, corte en cuadros y sirva con *fudge* de chocolate.

1 Brownie con cubierta de chocolate = 356 kcal.

Equivalentes:	
• 2 rebanadas de pastel de ángel (pastel casero o esponjoso)	212 kcal.
• 1 1/4 piezas de mango de manila	150 kcal.

Tarta de manzana

Pasta

- 3 tazas de harina integral
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 pizca de sal
- 90 g de margarina
- 2 yemas
- 1/2 taza de leche tibia

Relleno

- 6 manzanas peladas, cortadas en cubos
- 1 taza de azúcar morena
- 1 cucharada de canela en polvo
- 45 g de mantequilla, cortada en cubitos

Cubierta

- 90 g de queso crema *light*
- 150 g de azúcar morena
- canela en polvo
- nueces en mitades

1. Cierna la harina, el azúcar, y la sal; haga un hueco en el centro y agregue la margarina.

2. Suavice con la espátula y agregue las yemas hasta que se integren. Añada poco a poco la leche. Cubra un molde para tarta.

3. Coloque las manzanas sobre la pasta y agregue los demás ingredientes del relleno. Hornee a 120°C hasta que esté dorado. Deje enfriar.

4. Para hacer la cubierta, bata el queso crema hasta que esté suave, agregue el azúcar. Cubra el *pay* y decore con las nueces y la canela.

5. Adorne con manzanas rebanadas, nueces y canela en polvo.

Tarta de manzana = 325 kcal.

Equivalentes:	
• 3/4 de taza de helado yoghurt	110 kcal.
• 1 taza de fresas frescas	60 kcal.
* 9 galletas Marías	112 kcal.

FRUTAS NATURALMENTE DULCES

- carambolo
- ciruela
- durazno
- higo
- tuna
- piña
- nectarina
- lichi
- mango
- melón
- sandía
- pérsimo
- caña
- cereza
- dátil
- guayaba
- zapote
- papaya
- naranja
- mandarina
- manzana
- uva
- plátano
- pera

LA VENTAJA DE LOS SUSTITUTOS

use:	en vez de...	ventaja:
Canderel, Nutrasweet o cualquier sustituto de azúcar	Azúcar	Tiene mucho menos calorías que el azúcar, y puede ser consumido por diabéticos.
Pam aceite vegetal en aerosol	Aceite	Se usa mucho menos cantidad por lo que se reduce considerablemente el uso de la grasa al momento de guisar.
Claras	Huevo	Las yemas tienen un alto contenido de colesterol.
Margarina	Mantequilla	Es de origen vegetal, por lo que contiene menos grasas saturadas y colesterol.
Crema y helados *light*	Crema y helados enteros	Tienen menos grasa.

Agradecimiento: nutrióloga Ana María González García/ Tel.: 52-46-95-38 y 39/ localizador 52-16-79-00/ clave 51-02-43-69

Tartaletas tropicales

8 porciones

1 1/2 tazas de piña, cortada en cubos
1/4 de taza de azúcar, baja en calorías
3 cucharadas de ron blanco
24 galletas de avena, molidas
1 clara
1 cucharadita de margarina derretida
• aceite en aerosol
1 l de yoghurt natural, bajo en calorías
1 cucharada de almendras tostadas
2 cucharadas de coco rallado, tostado

1. Mezcle la piña con el azúcar, coloque en el fuego. Déjelo hervir durante diez minutos, a fuego bajo. Añada el ron y enfríe hasta que quede una masa húmeda.

2. Mezcle las galletas con la clara y la margarina. Forre moldes individuales para tarta y refrigere durante 20 minutos. Si lo requiere, utilice el aceite en aerosol para unir la masa a los moldes. Hornee a 180°C durante diez minutos. Deje enfriar y refrigere.

3. Coloque el yoghurt en un molde congelado, añada la mezcla de piña.

4. Vierta sobre las costras de tarta y añada las almendras y el coco. Meta en el refrigerador.

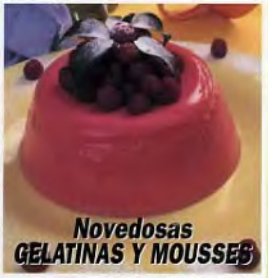
Variación:
Puede cambiar la fruta a su gusto. También puede servir las tartaletas congeladas.

editorial armonía
PRECIO $28.00

Kena

PARA LOS NIÑOS
postres
que alimentan

POSTRES SANOS Y LIGEROS



PASTELES, TARTAS
Y PAYS CON
HARINAS INTEGRALES

7 52435 37150 6
13